

बाबा ने ऐसा हाथ फेरा कि...

60 के दशक में जब मनुष्य आत्माओं के लिए ऐसा कोई स्रोत नहीं था जिसके साथ जुड़कर, उससे बात कर अपने मन को हल्का किया जा सके, दुःख की सीमा अपनी सीमा लांघ जाती थी, उस सीमा को ठीक करने का कार्य किया तो सिर्फ परमपिता परमात्मा और उनके साकार माध्यम प्रजापिता ब्रह्मा ने। जिनके आधार से एक आत्मा को एक महीने के अंदर सम्पूर्ण जीवन का सुखद अनुभव हुआ, उनके अनुभवों को हम आपसे भी सांझा करना चाहेंगे।



ब्र.कु. गोमती, जयपुर
बाबा की पालना में पली।

1. अमृतवेले विशेष बाबा के वरदानी हाथ का अनुभव:- मैंने कभी ऐसा किया नहीं था, जब मुझे सुबह 4 बजे उठना था उस समय मुझे लगा कि मैं कैसे उठूंगी। सुबह मुझे सुंदर एहसास हुआ, मैंने देखा कि 2 बजकर 45 मिनट पर मेरी आँख खुली और बाबा मेरे सिर पर हाथ फेर रहे हैं। मैंने सभी साथी बहनों को जगाया और सबसे पहले मैं योग में पहुँची। आने वाले सतगुरुवार के दिन बाबा ने मुझे भोग देते हुए दृष्टि दी और कहा कि यह बच्ची तो पास है। अगले दिन झोपड़ी में बाबा ने विशेष वरदान दिया कि बच्ची तो

साकार बाबा के साथ अलौकिक अनुभव- मई 1968 में ईश्वरीय ज्ञान जयपुर (म्यूज़ियम) से प्राप्त किया। सुदेश दीदी ने साप्ताहिक कोर्स पूर्ण कराया और एक ही महीने के अंदर 4 जून 1968 को लौकिक चाचा एवं चाची के साथ मधुबन जाना हुआ। मेरे लौकिक चाचा चाची दोनों ज्ञान में चलते थे। मैं दस दिन तक साकार

पृथ्वी का अमृत...- पेज 4 का शेष

तिलबीजों में उपस्थित पौष्टिक तत्व, जैसे- कैल्शियम और आयरन त्वचा को कांतिमय बनाए रखते हैं।

तिल में न्यूनतम सैचुरेटेड फैट होते हैं इसलिए इससे बने खाद्य पदार्थ उच्च रक्तचाप को कम करने में मदद कर सकता है। सीधा अर्थ यह है की यदि आप नियमित रूप से स्वयं द्वारा निकलवाए हुए शुद्ध तिल के तेल का सेवन करते हैं तो आपके बीमार होने की संभावना ही ना के बराबर रह जाएगी। जब शरीर बीमार ही नहीं होगा तो उपचार की भी आवश्यकता नहीं होगी। यही तो आयुर्वेद है... आयुर्वेद का मूल सिद्धांत यही है कि उचित आहार विहार से ही शरीर को स्वस्थ रखिए ताकि शरीर को आयुषधि की आवश्यकता ही ना पड़े। एक बात का ध्यान अवश्य रखिएगा कि बाज़ार में कुछ लोग तिल के तेल के नाम पर अन्य कोई तेल बेच रहे हैं... जिसकी पहचान करना मुश्किल होगा। ऐसे में अपने सामने निकाले हुए तेल का ही भरोसा करें। यह काम थोड़ा सा मुश्किल ज़रूर है किंतु पहली बार की मेहनत के प्रयास स्वरूप यह शुद्ध तेल आपकी पहुँच में हो जाएगा। जब चाहें जाएं और तेल निकलवा कर ले आएँ।

तिल में मोनो-सैचुरेटेड फैटी एसिड होता है जो शरीर से बैड कोलेस्ट्रॉल को कम करके गुड कोलेस्ट्रॉल यानि एच.डी.एल. को बढ़ाने में मदद करता है। यह हृदय रोग, दिल का दौरा और धमनीकलाकाठिन्य के संभावना को कम करता है।

कैंसर से सुरक्षा प्रदान करता है- तिल में सेसमीन नाम का एन्टीऑक्सिडेंट होता है जो कैंसर की कोशिकाओं को बढ़ने से रोकने के साथ-साथ उसके जीवित रहने वाले रसायन के उत्पादन को भी रोकने में

मदद करता है। यह फेफड़ों का कैंसर, पेट के कैंसर, ल्यूकेमिया, प्रोस्टेट कैंसर, स्तन कैंसर और अग्नाशय के कैंसर के प्रभाव को कम करने में बहुत मदद करता है।

तनाव को कम करता है- इसमें नियासिन नाम का विटामिन होता है जो तनाव और अवसाद को कम करने में मदद करता है। हृदय की मांसपेशियों को स्वस्थ रखने में मदद करता है- तिल में ज़रूरी मिनरल जैसे कैल्शियम, आयरन, मैग्नेशियम, जिंक, और सेलेनियम होता है जो हृदय की मांसपेशियों को सुचारु रूप से काम करने में मदद करता है और हृदय को नियमित अंतराल में धड़कने में मदद करता है।

शिशु की हड्डियों को मज़बूती प्रदान करता है- तिल में डायटरी प्रोटीन और एमिनो एसिड होता है जो बच्चों के हड्डियों को विकसित होने में और मज़बूती प्रदान करने में मदद करता है। उदाहरणस्वरूप 100 ग्राम तिल में लगभग 18 ग्राम प्रोटीन होता है, जो बच्चों के विकास के लिए बहुत ज़रूरी होता है।

गर्भवती महिला और भ्रूण को स्वस्थ रखने में मदद करता है- तिल में फोलिक एसिड होता है जो गर्भवती महिला और भ्रूण के विकास और स्वस्थ रखने में मदद करता है।

शिशुओं के लिए तेल मालिश के रूप में काम करता है- अध्ययन के अनुसार तिल के तेल से शिशुओं को मालिश करने पर उनकी मांसपेशियाँ सख्त होती हैं, साथ ही उनका अच्छा विकास होता है। आयुर्वेद के अनुसार इस तेल से मालिश करने पर शिशु आराम से सोता है।

अस्थि-सुषिरता से लड़ने में मदद करता है- तिल में जिंक और कैल्शियम होता है जो अस्थि-सुषिरता से संभावना को कम करने में मदद करता है।

मधुमेह की दवाइयों को प्रभावकारी

सदा हर्षितमुख है ही। जैसे जैसे दिन आगे बढ़ा, बाबा को मैं और गहराई से समझती चली गई। एक दिन मुझे बाबा ने अपनी गोद में बिठाया, उस दिन मुझे सम्पूर्ण निश्चय हुआ कि वह मिलन आत्मा और परमात्मा का ही है और हम आत्माओं का पिता निराकार परमपिता शिव ही है।

विदाई के समय बाबा ने मेरे से पूछा कि बच्ची क्या सौगात लेगी, तो मैंने कहा कि मेरे पास तो सबकुछ है। बाबा ने कहा कि बच्चे बाबा के घर से कुछ ज़रूर लेकर जाते हैं क्योंकि यह बाबा के घर की व स्नेह की निशानी है। उसके बाद बाबा ने मुझे शॉल ओढ़ाया। जितने दिन भी मैं बाबा के साथ रही, हर दिन मेरा एक कल्प की तरह बीता। और विदाई के समय तो जैसे मन ही भर आया हो। कहा जा सकता है कि अपनी जीवन यात्रा का सुखद अनुभव अगर मैंने कहीं किया तो यहीं किया। आज भी वो यादें, बाबा के हाथों से खिलायी गई मिश्री और बादाम की टोली मेरे मन को आह्लादित कर देती है। मैं चाहूंगी कि ऐसा एहसास सब को बार-बार क्यों न हो। उस अनुभव के आधार से मैं अब भी चल रही हूँ।

बनाता है- डिपार्टमेंट ऑफ बायोथेक्सनॉलॉजी विनायक मिशन यूनिवर्सिटी, तमिलनाडु के अध्ययन के अनुसार यह उच्च रक्तचाप को कम करने के साथ-साथ इसका एन्टी ग्लिसेमिक प्रभाव रक्त में ग्लूकोज़ के स्तर को 36% कम करने में मदद करता है जब यह मधुमेह विरोधी दवा ग्लिबेक्लेमाइड से मिलकर काम करता है। इसलिए टाइप-2 मधुमेह रोगी के लिए यह मददगार साबित होता है।

दूध की तुलना में तिल में तीन गुना कैल्शियम रहता है। इसमें कैल्शियम, विटामिन बी और ई, आयरन और जिंक, प्रोटीन की भरपूर मात्रा रहती है और कोलेस्ट्रॉल बिल्कुल नहीं रहता है। तिल का तेल ऐसा तेल है, जो सालों तक खराब नहीं होता है, यहाँ तक कि गर्मी के दिनों में भी वैसा का वैसा ही रहता है।

तिल का तेल कोई साधारण तेल नहीं है। इसकी मालिश से शरीर को काफी आराम मिलता है। यहाँ तक कि लकवा जैसे रोगों तक को ठीक करने की क्षमता रखता है। सर्दी के मौसम में इस तेल से शरीर की मालिश करें तो, ठंड का एहसास नहीं होता। इससे चेहरे की मालिश भी कर सकते हैं। चेहरे की सुंदरता एवं कोमलता बनाये रखेगा। यह सूखी त्वचा के लिए उपयोगी है।

तिल का तेल- तिल विटामिन ए और ई से भरपूर होता है। इस कारण इसका तेल भी इतना ही महत्व रखता है। इसे हल्का गरम कर त्वचा पर मालिश करने से निखार आता है। अगर बालों में लगाते हैं, तो बालों में निखार आता है, लंबे होते हैं। जोड़ों का दर्द हो, तो तिल के तेल में थोड़ी सी सॉल्ट पावडर, एक चुटकी हींग पावडर डाल कर गर्म कर मालिश करें। अतः इस पृथ्वी के अमृत को अपनावें और जीवन निरोग बनावें।



शामली। भारतीय महिला योग संस्थान की क्षेत्रीय अध्यक्षा मंजू बहन, क्षेत्रीय मंत्री अल्का जैन तथा अन्य अग्रणी महिलाएं ब्र.कु. राज का अभिनंदन करते हुए।



डाकपत्थर। कैम्बरीज स्कूल के प्रिन्सिपल सारथकजी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सविता व ब्र.कु. सोनिया।



दिल्ली-मजलिस पार्क। 'अखिल भारतीय किसान सशक्तिकरण अभियान' के शुभारंभ कार्यक्रम में मंचासीन हैं ब्र.कु. जयप्रकाश, दस गौशालाओं के प्रधान रोशन लाल कंसल, ब्र.कु. शारदा, ब्र.कु. लक्ष्मी, मेरठ व कार्यक्रम आयोजक ब्र.कु. राजकुमारी।



नगर-भरतपुर। 'अखिल भारतीय किसान सशक्तिकरण अभियान' के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए एस.डी.एम. हेमराज परिडवाल, विकास अधिकारी विक्रम सिंह, ब्र.कु. सरोज, नगर पालिका अध्यक्ष रमनलाल सैनी व अन्य।



नवरंगपुर-ओडिशा। 77 बी.एस.एफ. कमाण्डेंट एल.एम. शर्मा व 84 बी.एस.एफ. कमाण्डेंट माउंगलॉंग को गुलदस्ता भेंट करने के पश्चात् चित्र में ब्र.कु. नीलम।



दिल्ली-पोचनपुर। पंडित श्री पवन कौशिक को ज्ञानचर्चा के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका व स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. पूजा।